

W-Seminar im Fach

Sport

Lehrkraft: StD Reinhold Hau**Leitfach:** Sport**Projektthema:** Sport und Gesundheit**Zielsetzung des Seminars:**

„Treibe Sport oder bleibe gesund!“- Angeregt durch diesen Allgemeinplatz sollen im Wesentlichen folgende Aspekte untersucht und behandelt werden:

- Erscheinungsformen des Sports
- Gesundheitsbegriff, Fitnessbegriff und Gesundheitsmodelle
- Risikofaktoren für die Gesundheit in der heutigen Leistungsgesellschaft (z. B. Bewegungsmangel)
- Gesundheitswert von sportlichen Betätigungen
- Sport als Prävention, Rehabilitation und Therapie
- Sportverletzungen und Sportschäden
- Sport und Bewegung im deutschen Gesundheitswesen

Auf vielen Gebieten der Sportwissenschaft wie Sportmedizin, Trainingslehre, Bewegungslehre und den gesellschaftspolitischen Feldern können wissenschaftspropädeutische Arbeitsweisen erlernt und erprobt werden. Darüber hinaus sollen Konzepte vor Ort, in der Schule und in verschiedenen Institutionen (z. B. in Vereinen, Sportstudios und Volkshochschulen) in den Blick genommen werden und nach ihrem Beitrag zu einem Gesundheitssport untersucht werden.

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Fitnessprogramme im Internet
2. Faszientraining mit der blackroll
3. Gesundheitsorientiertes Krafttraining
4. Angebote von Seniorensport im Vergleich
5. Laufen als Therapie
6. Risikosport als Belastung für das Gesundheitswesen
7. Yoga – vielfältige Formen des Körpertrainings
8. Der Gesundheitswert ausgewählter Sportarten (z. B. Golfsport)
9. Präventive Maßnahmen für Verletzungen im Wintersport

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

- Es ergeben sich inhaltliche Verbindungen zu Themenbereichen im Additum Sport